بناء النفس ...

:: محتوى التلخيص ::

- أهمية الموضوع .
- معنى بناء النفس .
- مكونات بناء النفس .
- العوامل المساعدة في بناء النفس .
- معوقات بناء النفس .
- آثار عدم بناء النفس .
- نماذج من البناة .

تتضح أهمية موضوع بناء النفس في عدة أمور .. منها :

١- التقصير الملحوظ من قبل المسلمين في هذا الموضوع .

٢- كثرة الفتن والشهوات والشبهات .

٣- أن ما تعود عليه الإنسان في صغره هو ما يستمر معه في الكبر .

٤- أن المسلم ينبغي أن يكون داعية يعمل على بناء الآخرين ، فبناء نفسه من باب أولى .

٥- الآثار الإيجابية المترتبة على بناء النفس .

٦- الآثار السلبية المترتبة على ترك بناء النفس .

معنى بناء النفس هو .. تربية النفس على القيام بأعمال تقرب إلى الله مع ترك الأعمال التي يخاف من تأثيرها السلبي على النفس والدين .

ومن مكونات بناء النفس .. وهي الأشياء التي يبني عليها المسلم نفسه ....

١-طلب العلم الشرعي ..

فهو أفضل ما طلب .. وأشرف ما رغب ...

وتدل على أهمية العلم آيات كثيرة ... { قُلْ هَلْ يَسْتَـَوِي الذِينَ يَعْلَمُونَ والذينَ لا يَعْلَمُونْ } .

ومن الأحاديث التي جاءت في مدح العلم وأهله .. قوله صلى الله عليه وسلم : { مَنْ يُرِدْ اللهُ بِهِ خَيْرًا يُـفَـقِّهُ فِي الدِّين } .

كما أن هناك مسائل لا يجوز الجهل بها ... وهي مسائل الدين المترتبة على العبادات اليومية والفروض .. كالصلاة والوضوء ...

ومن طلب العلم ...

حفظ القرآن الكريم .. وحضور الدروس العلمية الحضور الصحيح .. بالتحضير والتعليق والسؤال والمراجعة بعد الدرس ... كما يندرج تحت طلب العلم .. الاستماع للأشرطة العلمية .. والاستزادة بالقراءة الصحيحة .. وزيارة العلماء .. ومحاولة تلخيص ما تعلمت .. وعمل البحوث .. وإلقاء الدروس على من هم دونك في العلم .. وعرض الدروس على العلماء .. ومناقشة المسائل العلمية مع الزملاء في اللقاءات الشخصية..

٢- العبادة ..

فهي الغرض من خلق الثقلين .. وهي الغرض من إرسال الرسل .. أمر بها حتى الموت .. وهي الصلة الروحية بين العبد وربه .. وهي الوسيلة لغفران الذنوب .... هي السبب الموصل إلى رضوان والجنة بعد ذلك ..

فعلينا بناء أنفسنا على العبادة الخالصة المستمرة ..

بادئين بالفرائض .. مكملة بالنوافل ...

ومن العبادات التي يجب علينا بناء النفس عليها ..

* الصلاة :

فهي أهم الفرائض .. نبنـي أنفسنا على التبكير إليها .. وعلى الخشوع فيها .. وعلى أداء سننها .. وعلى التمهل فيها .. وعلى أداء السنن الرواتب ..

* قيام الليل :

فيجب على الشاب الملتزم أن يبنـي نفسه على قيام الليل .. ولو جزءا يسيرا في البداية ..

* صيام النافلة :

فيجب على الشاب المستقيم أن يعود نفسه على صيام النافلة .. كصيام الاثنين والخميس .. وثلاث أيام من كل شهر .. والأيام العادية..

* قراءة القرآن :

عود نفسك على قراءة القرآن اليومية .. وليكن أقل ما يقرأ جزء ..

* الأذكار :

في كل مكان .. عود نفسك على ذكر ...

٣- الدعوة إلى ..

فقد أمر الله بها .. ومدح من اتصف بها .. { ولتـَكُنْ مِنـْكُم أُمَّة يَدْعُون إلى الخَيْر } .. { لأنْ يَهْدِيَ الله بِكَ رَجُلا وَاحِدًا خَيْر لَكَ مِنْ حُمُرِ النعم } ..

وتارك الدعوة متعود يوم القيامة .. { مَنْ كَتـَمَ عِلمًا ألْجَمَهُ الله يَوْمَ القِيَامَةِ لِجَامًا مِنْ نـَار } .. والدعوة ليست محصورة في جانب واحد .. أو طائفة معينة ... وقد تكون الدعوة بإلقاء كلمة في مسجد .. أو توزيع شريط نافع .. أو كتابة في أي مجال .. أو كتابة رسالة خاصة ترسل لمن تريد دعوته .. أو

مشاركة الدعاة .. أو الأعمال المساندة كتصوير الإعلانات للمحاضرات .... وغيرها من الأمور الدعوية ..

٤- الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر ..

والمعروف هو اسم جامع لكل ما يحبه الله تعالى من طاعته والإحسان إلى عباده ..

والمنكر هو اسم جامع لكل ما عرف في الشرع والعقل قبحه .. من معصية الله تعالى وظلم عباده ..

فالمقياس في الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر هو الشرع وليس عرف الناس ..

{ كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالمعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ المُنْكَرْ } .. كما أن العذاب للأمم لا يكون إلا إذا عمل المنكر جهارا ..

فلا داعي لإلقاء المسؤولية في إنكار المنكر على الغير .. بالكلمة الهادفة أو النصيحة الحسنة وغيرها من الوسائل ..

٥- ترك المعاصي ..

فهي بريد الكفر .. والمعصية هي كل عمل خالف فيه المكلف ربه .. بترك ما هو واجب الفعل .. أو فعل ما هو واجب الترك .. مع علمه بذلك .. دون جهل أو نسيان ..

وللمعاصي ثلاثة أصول :

- تعلق القلب بغير الله .. وأقصاه الشرك ..
- طاعة القوة الغضبية .. وأقصاه القتل ..
- طاعة القوة الشهوانية .. وأقصاه الزنا ..

فالمعاصي سبب للضلال والعقوبة .. ولا تنظر لصغر المعصية .. ولكن انظر لعظم من عصيت ..

وإياك ومحقرات الذنوب .. فمتى يأخذ بها الشاب أهلكته ..

واحذر أن تأسرك معصية ولو كانت صغيرة .. فبذلك تستمر معك المعصية حتى كبرك ..

٦- حسن الخلق ..

فلحسن الخلق مكانة رفيعة في الإسلام .. { وإنـَّكَ لَعَلَى خـُلُقٍ عَظِيمْ } .. { إنـَّمَا بُعِثتُ لأتـَمِّمَ مَكَارِمَ الأخْلاق } ..

كما أن حسن الخلق يدخل الجنة ..

ومن حسن الخلق .. الصدق .. والوقار .. ولين الكلام .. والأمانة .. والحياء .. والحلم .. والتواضع .. والصبر .. والكرم .. وغيرها من الأخلاق الحميدة ..

٧- ترك التوسع في المباحات ..

فالتوسع في المباحات يجر الشاب المستقيم إلى المحرمات ..

وليست المطالبة بترك المباحات كليا .. فالله أمر بالتمتع بطيبات الأرض .. كما أنه صلى الله عليه وسلم وهو أعبد الناس .. كان يحب الطيب والنساء .. ونهى من أراد ترك المباحات كليا ..

فالضابط في المباحات هو ..

إذا كان المباح وسيلة إلى أمر مأمور به .. فهو مطلوب فعله ..

وإذا كان وسيلة إلى منهي عنه .. أخذ حكمه من الحرمة ..

وإذا لم يكن وسيلة إلى محرم أو مباح .. فلا يكثر منه .. فالإكثار منه إضاعة للوقت فيما لا فائدة فيه ..

والمباح لا يترك إلا لأحد الأسباب التالية :

* أن يكون هذا المباح مانعا من عبادات .. وحائلا دون خيرات .

* إذا رأيت هذا المباح مسببا لتغير في النفس .. فابتعد عنه .

* إذا وجدت أن في هذا المباح شبهة .. فتورع عنه .

* إذا كان فيه إسرافا فتجنبه .

* إذا لم يكن لديك رغبة شخصية لهذا المباح .. فلا تلزم به .

ومن العوامل المساعدة في بناء النفس ..

١-الصبر والمجاهدة .

فبناء النفس يحتاج إلى جهد .. فلا بد من الصبر والمجاهدة .. على طـاعة الله .. وعن معصية الله .. { والذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا } ..

٢-المحاسبة .

فمحاسبة النفس طريقة لإصلاحها .. حاسب نفسك قبل العمل .. هل هو مشروع أو لا؟؟؟ .. وأثناء العمل .. هل أديته على الوجه المطلوب أو لا؟؟؟ .. وبعد العمل .. هل أخلصت فيه أو لا؟؟؟

٣-المراقبة .

مراقبة الله في الحركات والسكنات والأقوال والأفعال .. فبذلك يترك المحرم .. ويفعل الواجب والمستحب ..

٤- معرفةطبيعة النفس .

إذا عرفت أن النفس ميالة للراحة والهوى .. تهيأت للمجاهدة .

٥- معرفة وظيفتك في الحياة .

وأنك لم تخلق هملا .. وأن سبب خلقك هو العبادة .. فبذلك لن تنشغل بالوسيلة وتترك الغاية .

٦- البيئة الصالحة .

سواء في المنزل أو الزملاء أو الحي .. فهؤلاء إن رأوا منك تقصيرا نبهوك .. وإن رأوا إقبالا شدوك .

٧- معرفة الأجر المترتب على العمل .

فإذا عرفت ما في العمل من خير .. شجعك ذلك على العمل به ..

٨- قراءة سير السلف الصالح .

وعلى رأسهم سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم .. ومن تبعه من الصحابة والسلف .

وعلى رأسهم سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم .. ومن تبعه من الصحابة والسلف .. فبمعرفة سيرهم

تتحمس نفسك للعمل كما عملوا من قبلك ..

٩- التأهب للقاء الله عز وجل .

وتذكر الموت .. وما بعده .. وأنه يأتي فجأة .. فبذلك يحرص الشاب على بناء نفسه .

١٠- الممارسة العملية .

فكل ما ذكر نظري .. حتى يطبق على أرض الواقع .. فالممارسة تفيد من ناحية أنك أشعرت نفسك

أن العمل مقدور عليه .. والإحساس باللذة والحلاوة .. وكسر حاجز عدم الجرأة ..

١١- تطهير القلب من الأدران المشغلة .

كالحسد والرياء والعجب وغيرها .. فبانشغال القلب بها .. لن يقوم بعمل الأشياء المذكورة ..

١٢- إشعار النفس بالتقصير .

فبذلك تقود نفسك للاجتهاد ..

١٣- علو الهمة .

فلن تستفيد من الأشياء المذكورة إلا بعلو الهمة ..

١٤- تدبر القرآن الكريم .

فبتدبره تجد كل العوامل السابقة ..

١٥- الدعاء .

بأن يوفقك لما يحب ويرضى .. وتدعو بأن يوفقك الله للحصول على العوامل السابقة ..

ومن معوقات بناء النفس :

١-التربية الخاطئة منذ الصغر .

كالتربية على الدلال والترفه .. فهذا يشق عليه أن يربي نفسه على الأمور المذكورة ..

٢-الوسط السيئ .

فبالوسط السيئ .. لن تجد العون منه على بناء النفس ..

٣-الانفراد .

فهو كما الوسط السيئ ..

٤-الإخلاد إلى الشهوات المباحة .

كالزوجة والمال والولد ..

٥-التسويف .

فالمسوف لن يعمل شيئا ما دامت (سوف) ملازمة له ..

٦-الوقوع في المعاصي .

فالمعصية تجر أختها .. والإنسان إذا عصى يحرم الطاعة ..

٧-قلة ذكر الموت والدار الآخرة .

فالإنسان بتذكر الموت يستيقظ من غفلته ..

٨-التهاون مع النفس .

فهي لن ترشدك إلى الأعمال الجادة .. لأنها ميالة للكسل والراحة ..

٩-الخجل المزيف المذموم .

فقد يترك الشاب طاعة بسبب خجله .. والخجل عادة يزول بالممارسة ..

١٠-الاستعجال .

فبالعجلة يترك المرء العمل .. لأنه يستعجل قطف الثمرة .. كالدعوة وطلب العلم ...

١١-إشغال النفس بما لا فائدة منه .

١٢-الجهل بآثار ترك بناء النفس .

لأن الشخص لو لم يعرف الهدف من بناء النفس لن يبني نفسه .

١٣- دنو الهمة .

والرضا عن الواقع السيئ ..

ومن آثار عدم بناء النفس:

١- الاستهانة بالذنوب .. وارتكاب الصغائر ..

٢- قسوة القلب .. وربما موته ..

٣- إتباع الهوى .. فباتباع الهوى يضعف الإيمان .. لأن الهوى يلعب فيه كيف شاء ؟؟ ومتى شاء ؟؟

٤- الالتزام الأجوف ..

٥- الانهيار وقت المحن والشدائد .. لأنها تحتاج إلى إيمان صلب راسخ ..

٦- المساءلة بين يدي الله غدا ..

:: نماذج من البناة ::

..في طلب العلم ..

يقول ابن عباس رضي الله عنهما : (لما توفي رسول الله صلى الله عليه وسلم قلت لرجل من الأنصار : هلم لنسأل أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم فهم اليوم كثير .. فقال لي الرجل : وا عجبا منك يا ابن العباس أترى الناس يحتاجون إليك وفيهم من أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم من ترى؟؟ .. فتركت الرجل وأقبلت في المسألة ... فإذا بلغني عن الحديث عند الرجل فآتيه وهو قائل

(في قيلولته) فأتوسد عند باب بيته .. فيخرج فيجدني .. فيقول : يا ابن عم رسول الله هل أخبرتنا فنأتيك؟؟ .. فأقول : العلم يؤتى ولا يأتي ....

فبقي الرجل حتى رآني وقد اجتمع الناس علي .. فقال : هذا الفتى أعقل مني!!!)

..في الدعوة إلى عز وجل ..

كان فتيان من بني سلمة يأتون إلى صنم لعمرو بن الجموح رضي الله عنه .. فإذا تغافلوا عمرو بن الجموح .. أخذوا الصنم ووضعوه في مكان القاذورات .. فإذا وجده عمرو بن الجموح .. غضب ونظفه .. وتوعد من يفعل ذلك ...

فلما حصل ذلك عدة مرات ..

أخذ ابن الجموح رضي الله عنه سيفا .. ووضعه للصنم .. وقال : يا مناف والله لو كنت تملك ضرا أو نفعا لنفعت نفسك ..

هؤلاء الفتيان لم يعملوا هذا العمل إلا لبيان أن هذا الصنم لا يضر ولا ينفع لعمرو بن الجموح ..

وفعلا .. أسلم عمرو بن الجموح ..

والأمثلة على هذا الشيء كثيرة .. ومن استزاد يجد الكثير ..